

# Sformato di uova con spinaci e cheddar a basso indice glicemico

*Uno sformato proteico senza cereali che mantiene stabile la glicemia per tutta la mattina. Perfetto per la preparazione anticipata con solo 3g di carboidrati netti per porzione.*

Preparazione: 15 min      Cottura: 45 min      Totale: 60 min      Porzioni: 6

**GL 0.7 / GI 29**

## Ingredienti

**Squeeze out excess moisture thoroughly** spinaci surgelati tritati, scongelati

uova grandi

spicchi d'aglio, tritati o grattugiate

panna fresca

senape di Digione

**Optional but adds depth** paprika affumicata

sale

pepe nero macinato

**Just a pinch** noce moscata macinata

cheddar stagionato, grattugiato

[logifoodcoach.com/recipes/sformato-di-uova-con-spinaci-e-cheddar-a-basso-indice-glicemico](https://logifoodcoach.com/recipes/sformato-di-uova-con-spinaci-e-cheddar-a-basso-indice-glicemico)

# Istruzioni

---

## Step 1

Posiziona la griglia del forno al centro e preriscalda a 180°C. Ungi generosamente una pirofila fonda o una teglia rotonda da 23 cm con spray da cucina o burro per evitare che si attacchi.

## Step 2

Metti gli spinaci scongelati in un canovaccio pulito o diversi strati di carta da cucina. Attorciglia e strizza con forza per rimuovere più liquido possibile—questo passaggio è fondamentale per evitare uno sformato acquoso. Distribuisci gli spinaci strizzati uniformemente sul fondo della pirofila preparata.

## Step 3

Rompi le uova in una ciotola capiente e sbatti vigorosamente finché i tuorli e gli albumi sono completamente amalgamati e leggermente schiumosi. Aggiungi l'aglio tritato e la panna fresca, sbattendo fino a completa incorporazione.

## Step 4

Aggiungi la senape di Digione, la paprika affumicata (se la usi), il sale, il pepe nero e la noce moscata al composto di uova. Sbatti accuratamente per 30-45 secondi finché tutte le spezie sono distribuite uniformemente e non rimangono grumi di senape. Il composto dovrebbe essere liscio e uniforme nel colore.

## Step 5

Versa lentamente il composto di uova condito sopra lo strato di spinaci, lasciandolo depositare e distribuire uniformemente. Scuoti delicatamente la pirofila da un lato all'altro se necessario per garantire una copertura uniforme. Cospargi il cheddar grattugiato uniformemente sulla superficie.

## Step 6

Trasferisci con cura la pirofila nel forno preriscaldato, facendo attenzione a non versare. Cuoci per 40-45 minuti finché il centro è completamente rappreso e non oscilla più quando viene scosso delicatamente, e i bordi sono leggermente dorati.

---

## **Step 7**

Togli dal forno e lascia riposare per almeno 10 minuti prima di tagliare—questo periodo di riposo aiuta lo sformato a rassodarsi per tagli più netti. Taglia in 6 fette e servi caldo. Conserva gli avanzi coperti in frigorifero fino a 5 giorni; riscalda le porzioni singole nel microonde per 60-90 secondi.